
樂齡家居·傢俱選購參考指引

選擇合適長者居住的樂齡傢俱，除了要理解長者本人的需要外，亦要注意以下要點

1. 照明產品

- 選有燈罩的照明燈，使光線較分散和柔和
- 選用耐用的照明燈，例如 LED 燈，免經常「爬高爬低」更換燈泡
- 光譜以貼近天然光線為主，白或微偏黃的燈皆可
- 在不同位置添置不同燈飾令長者家居更安全，例如在走廊安裝夜明燈、在櫃內加自動感應燈、在工作或閱讀的位置添置小型光管或 LED 燈
- 燈掣按鈕最好大而易按和具顏色對比或有發光功能，方便視力較弱之長者
- 長者需要的燈光亮度比一般家居多兩至三倍。如在一個較大的如客廳，最好在不同位置安裝有至少兩個或以上光源，讓光線平均分佈

2. 地面

- 使用防反光和沒有花紋或圖案的物料，以防長者混淆不清物料和眼睛不適
- 如選木地板- 避免過度打蠟和使用油性清潔劑，以免表面變得太光滑
- 如選地磚- 可用防滑物料在濕滑的地方如浴室，以防長者滑倒受傷
(以浴室為例，建議的防滑系數是 R10 或 R11)

3. 窗簾

- 用輕身物料，長者只需輕輕用力便能拉開窗簾
- 有遮光效果的窗簾，可減低環境為長者帶來的干擾
- 沒有花紋或圖案的物料，以防長者眼睛不適

4. 沙發椅子

- 座椅高度建議為 17 至 18 吋 或 430 至 460 毫米高，方便長者起立
- 座椅深度要適中，當坐下腰貼椅背時，椅邊約離小腿窩 2-3 吋，以提供足夠承托
- 有手托在兩旁，方便長者起立時作支撐
- 座椅物料軟硬適中，以提供足夠承托
- 避免選擇摺椅和有輪的椅子，應選椅腳有防滑功能，以免長者坐或起身時，椅子向後移動

5. 廚房 - 櫥櫃

- 櫥櫃高度適中或在櫃內安裝升降架，不用長者「爬高爬低」拿取物件
- 選用開放式貯物或透明櫃門，令東西一目了然，讓長者容易找到所需物件
- 選用 D 形 (弧形) 櫥櫃門柄或輕觸式櫃門，方便手部關節不靈活的長者使用
- 廚櫃、地板、牆身的顏色宜用顏色對比鮮明的設計，方便視力較弱的長者

6. 客廳 - 貯物櫃

- 選用開放式貯物或透明櫃門，令東西一目了然，讓長者容易找到所需物件
- 抽屜的拉軌光滑易拉，長者輕輕用力便能打開櫃門
- 選用 D 形 (弧形) 門柄或輕觸式櫃門，方便手部關節不靈活的長者使用

7. 客廳 - 餐檯

- 餐檯高度建議為 800 毫米，讓長者可舒適用餐
- 圓角設計，可減低碰傷的機會
- 避免選擇摺檯和玻璃設計，以免長者起身或坐下時用玻璃檯借力，玻璃不受力而爆裂，可選用四隻腳和較重身的餐檯，提供穩固的支撐

8. 時鐘

- 大鐘面、大數目字及高顏色對比讓視力較弱長者更易看到時間
- 利用電波或 WiFi 自動調節時間，長者能輕鬆掌握準確時間

9. 日曆

- 大字及高顏色對比讓視力較弱長者更易看到